Просто хорошая газета!

Отдушина

ГАЗЕТА РЕКЛАМНАЯ ДЛЯ ДОСУГА

Издатель УП "Газета Слонімская" | Выходит один раз в неделю | Основана 18 октября 2002 года

№35 (573) | 26 августа 2015 года

Наше интервью

СЛОНИМЧАНИН ТРЕНИРОВАЛ ЗВЁЗД РОССИЙСКОГО ШОУ-БИЗНЕСА



ФОТО ЕКАТЕРИНЫ ЯНУШЕВИЧ

Илья Молчанов следит за правильностью выполнения упражнения

Слонимчанин Илья Молчанов сколько себя помнит, столько активно занимается спортом. Он окончил училище олимпийского резерва, университет физической культуры. За свои 27 лет Илья успел поработать в Москве фитнес-тренером и инструктором по ЛФК в медико-реабилитационном центре под научным руководством Валентина Дикуля.

В реабилитационном центре парню выпала возможность познакомиться со звёздами российского шоу-бизнеса. Илья был инструктором по ЛФК у Кати Лель, Варвары и Светланы Камыниной.

Сейчас он работает инструктором в одном из тренажёрных залов Слонима. Корреспондент «Отдушины» попыталась разузнать у Ильи, как он стал атлетом.

— Мужчины смотрят на Вас с завистью, а женщины с восхищением. Замечая на себе эти взгляды, как на них реагируете?

— Естественно. В большинстве своём люди слабые и не желают меняться. Людям проще оправдывать себя и иногда вслед говорить, что он качок и ничего, кроме гантели, не знает. Но это не так, я мастер спорта по лёгкой атлетике. И любой спортсмен знает, сколько нужно усилий, чтобы добиться хороших результатов. В основном негативно в адрес людей с атлетическим телосложением высказываются те, кому очень далеко до идеальных форм. Многим проще пить, ведь на это не нужно затрачивать больших усилий в свое свободное время.

— Говорят, что люди накачанные не очень умные. Вы согласны с этим высказыванием?

— Так говорить могут только те люди, которые оправдывают свою слабость. Когда я работал в Москве, на тренировки приходили многие уважаемые люди столицы. У нас в Слониме спортом занимается много уважаемых людей, это не значит, что они глупые.

— Как Вы начали активно заниматься спортом?

Продолжение на стр. 2

Наше интервью

СЛОНИМЧАНИН ТРЕНИРОВАЛ ЗВЁЗД РОССИЙСКОГО ШОУ-БИЗНЕСА

Продолжение
Начало на стр. 1

— Всё началось в детстве. У меня всегда была тяга к спорту. Моя первая штанга — это железный лом с привязанными к нему кирпичами. Я понимал, что спорт мне нравится. После этого я начал ходить в спорткомплекс. Там бегал и прыгал. Позже узнал, что физически силён, и начал заниматься толканием ядра.

— И что из этого получилось?

— На пике своих возможностей при весе 115 килограммов я мог трижды присесть со штангой весом 240 килограммов. Выжимал шесть раз штангу весом 170 килограммов. Бицепс был 45-46 см, грудная клетка — 125 см, бедро — 75 см, шея — 45 см. При этих параметрах я мог прыгнуть с места на 3 метра 40 сантиметров.

— Сколько нужно времени, чтобы достичь таких результатов?

— Всё зависит от желания человека, его образа жизни и питания. Чтобы мужчине со среднестатистическим телосложением достичь идеальной формы, необходимо заниматься несколько раз в неделю на протяжении года. При этом нужно правильно питаться и отказаться от вредных привычек.

— Каков для Вас женский идеал?

— Девушка должна быть здоровая, спортивная и интересная, желательно, чтобы она тренировалась. Моя жена тренируется, я даже иногда заставляю её тренироваться, когда она ленится. Также важна женственность.

— Оцените наших белорусок, как они выглядят?

— Белорусы не любят за собой следить. Отчасти это может быть обусловлено материальными сложностями, но таких людей, которые реально пашут и зарабатывают деньги, мало. В основном белорусы ленятся за собой ухаживать. Большинство предпочтет сходить в бар, чем в тренажёрный зал. В основном белорусы выглядят не очень спортивно.

— Люди часто занимаются по видеоурокам. Эффективны ли такие тренировки в одиночестве?

— Если это обычная зарядка из области «ноги выше, руки шире», то заниматься можно. Если человек хочет добиться чего-то большего, то ему необходимо заниматься с тренером. Человеку сложно самому подобрать для себя нагрузку.

— Вы говорили, что когда работали в Москве, то занимались со звёздами российского шоу-бизнеса. Расскажите об этом.

— Это были лечебные тренировки, направленные на выздоровление. Я работал инструктором по ЛФК и получил навыки по кинезитерапии. Это направление тренировок для реабилитации после переломов, грыж и других нарушений двигательного аппарата. В Москве я познакомился с Катей Лель, певицей Варварой, бодибилдером Андреем Скоромным и Светланой Камыниной, главврачом из сериала «Интерны». Например, Катя Лель и Светлана Камынина очень простые, с ними было легко заниматься. Варвара всегда держала дистанцию. Кате Лель я мог предложить попить кофе, но она всегда вежливо отказывалась.

— При занятии спортом нужно ли себя ограничивать в питании?

— Правильное питание — это 70% успеха. Но всё должно быть обязательно в комплексе. У меня занимается девушка, которая жить не может без сладкого. Перед тренировкой я разрешаю ей есть шоколад. Можно есть всё, но только в умеренных количествах.

— Как Вы относитесь к протеинам и другим добавкам?

— Спортивные добавки и протеины не являются допингом. Протеин — это обычная молочная сыворотка. В любой колбасе больше химии, чем в спортивных добавках. Если человек занимается профессионально и у него много нагрузок, то эти добавки ему необходимы.

Екатерина ЯНУШЕВИЧ
Фото автора


Тренажёрный зал посещает много девушек


ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ИЛЬИ МОЛЧАНОВА
Фотография на память с бодибилдером Андреем Скоромным

Путь к Богу

«...ДА БУДЕТ ВОЛЯ ТВОЯ...»

«...Да будет воля Твоя и на земле, как на небе...» — с такими словами мы обращаемся к Богу в молитве «Отче наш». Что это значит для нас?

Прежде всего, мы этим показываем, что наша воля должна подчиняться воле Божественной как благой и совершенной, то есть в корне отличной от нашей. Ибо кто из нас может сказать о себе, что его воля всегда направлена ко благу и не имеет изъяна?

Часто бывает совсем наоборот. И словами «да будет воля Твоя» мы выражаем Богу свое глубокое смирение и осознание того, что человек слаб и грешен. Мы словно мысленно поставляем перед Творцом свое несовершенство и умоляем о помощи. И, конечно, эти слова помогают нам вспомнить очень важную вещь, казалось бы, очевидную: «Он сотворил нас, а не мы, мы же народ Его и овцы паствы Его» (Пс.99).

Как часто человек пытается творить в жизни только свою волю, даже не интересуясь тем, чего хочет Бог, как Он видит жизнь и призвание Своего творения! И этим смертный человек ставит себя выше Бога. Приходится иногда слышать подобные высказывания: «Я знаю лучше!», «Бог ошибся» и т. д. Недовольство человека своей жизнью, неблагодарность Богу проистекают часто из одного горького источника — своеволия. Пожиная плоды своеволия, человек готов винить всех и вся, не замечая, что ошибки он совершал сам, поэтому и винить должен только себя.

Как мы можем понять слова «и на земле, как на небе»? Что такое «небо»? Небо или небеса — это духовный мир ангелов, праведников, всех святых, которые приняли и исполнили волю Божию в своей жизни. Но, поскольку сущность неба заключается в том, что там непререкаемо исполняется воля Божия, то, следовательно, небо там, где исполняется воля Божия. По мысли одного западного богослова, земля становится «небом» в том случае, если на ней исполняется воля Божия, и она остается просто «землей», антиподом «неба», в том случае, если она избегает подчинения воле Божией.

Величайший пример следования Божией воле всей Своей жизнью оставил нам Господь Иисус Христос. О значении исполнения воли Отца лично для Него Христос говорит так (когда ученики принесли Ему пищу): «Моя пища есть творить волю Пославшего Меня» (Ин.4:34). Митрополит Филарет (Вахромеев) так пишет об этом: «Сам Спаситель прошел через врата слов «да будет воля Твоя» и вышел из них на Голгофу. Когда Христос молился: «Авва Отче! Все возможно Тебе; пронеси чашу сию мимо Меня», — воля Отца была в том, чтобы Сын принял смерть. Которая, нам известно, стала лишь этапом на пути к Воскресению... Воля Божия о нас, какой бы она ни была, — это всегда воля любви. Даже если Отец Небесный ведет нас на крест — Он тем самым хочет нам жизни с избытком. «Я... держу тебя за правую руку твою, говорю тебе: «не бойся, я помогаю тебе», — обещает каждому из нас Господь (Ис.41:13)».

Протоиерей Алексей Уминский говорит, что «воля Божия — это и есть вся наша жизнь. Потому что если Он послал Сына Своего Единородного для того, чтобы Тот умер за нас, то Его воля — это наша вечная жизнь, это — спасение, это — Его бесконечная любовь. Поэтому слова: «Да будет воля Твоя!», по сути, означают: «Да пребудет всегда любовь Твоя со мной! Да будет всегда Твоя свобода со мной! Да будет всегда со мной Твоя покрывающая меня десница!»

Поэтому, читая в очередной раз такие привычные строки молитвы «Отче наш», произнесем их не сухо, по привычке, но с полным сознанием того, что в руках Отца Небесного, к Которому мы обращаемся, находится вся наша жизнь.

Оксана КОЗЛОВА

РЕПЛИКА

РОДНИКУ НЕОБХОДИМА ПОМОЩЬ



Родник возле Солдатского озера

В Слониме, возле Солдатского озера в микрорайоне Энка, находится родник. С целебной, как утверждают местные жители, водой.

По словам Владимира Виноградова и Лидии Ивановой, многие жители Энки, а также приезжие набирают из родника воду впрок. Как для питья, приготовить чай-кофе, так и для закаток. В этой воде маринуют огурцы, помидоры, кабачки и иные овощи. Народ говорит, что маринады имеют отличный вкус.

— Люди идут на озеро и по дороге берут здесь воду. И мы постоянно берем для консервирования. Воду ведрами носим. Люди приезжают на автомобилях из дальних уголков Слонима, набирают в большие емкости. Но пожилым людям спуск к роднику затруднен. Территория возле родника неважная. Что бы нам сделать? — говорят пожилые люди.

— Смотрите, как он бьет, — говорит Владимир Александрович и показывает рукой, как бурлит вода в бетонном кольце. — Это ключевая вода, настоящий родник. Экологически чистая вода и вкусовые качества отменные. Но видите, что творится вокруг? Здесь топко, слизко, — отметил мужчина.

— Если бы нашелся добрый меценат и сделал здесь ремонт, было бы очень хорошо всем людям, кто пользуется водой из этого родника, — говорит Владимир Виноградов.

А когда корреспондент «ГС» попробовал завести разговор о том, чтобы люди сами благоустроили территорию вокруг родника, то собеседники, сославшись на многочисленные причины, ушли от поднятой темы.

Владимир Александрович объясняет, что он никогда не обладал организационными способностями, да и опасается, что, выступи организатором, обязательно найдутся люди, кто скажет, мол, часть собранных денег ушла не по адресу, поэтому лучше ждать доброго спонсора. Дождется ли родник помощи?

Владимир ШУМЕЛЬ
Фото автора

ПРЯМАЯ ЛИНИЯ

РУКОВОДСТВО СЛЕДСТВЕННОГО КОМИТЕТА ОТВЕТИТ НА ВОПРОСЫ

В среду, 26 августа, заместитель начальника Следственного комитета подполковник юстиции Андрей Злотников ответит на вопросы, касающиеся деятельности отдела.

Во время проведения прямой телефонной линии слонимчане смогут обратиться с вопросами к Андрею Владимировичу с 15.00 до 17.00 по телефону 5-54-64.

Екатерина ЯНУШЕВИЧ

ПЫТАННЕ — АДКАЗ

У ПЛАНАХ — НОВАЯ ЗАЛА ЧАКАННЯ І ПРЫБІРАЛЬНЯ



Прыбіральня на чыгуначным вакзале ў Слоніме

Апошнім часам у рэдакцыю тэлефануюць людзі і абураюцца станам прыбіральні, што знаходзіцца на тэрыторыі чыгуначнага вакзала ў Слоніме. Маўляў, шмат гасцей бывае ў нас з іншых куткоў краіны і замежжа і тое, што ім даводзіцца бачыць, калі яны трапляюць да прыбіральні, не дадае нам гонару.

Аднойчы прыбіральню на тэрыторыі чыгуначнага вакзала ўжо зачынялі, але з часам па просьбе наведвальнікаў яе зноў адкрылі. Вядома ж, туалет, мякка кажучы, знаходзіцца ў дрэнным стане.

Як распавёў карэспандэнту "ГС" начальнік Слонімскай чыгуначнай станцыі Віктар Дудчык, у планах пабудаваць на тэрыторыі вакзала новую залу чакання, а таксама прыбіральні — для мужчын, жанчын і інвалідаў. Але для рэалізацыі гэтага праекта пакуль няма грошай.

Яўген ВАЛАДАШЧУК
Фота аўтара

ПОИСК РАБОТЫ, ВАКАНСИИ

требуется

ВОДИТЕЛЬ категории «С», «Е» для поездки в Россию, разовой. Тел. 8-029-695-25-56.

поиск работы

ИЩУ работу по шлифовке паркета, деревянных полов. Тел. 8-029-281-67-09.

ИЩУ работу по внутренней и наружной отделке помещений. Тел. 8-025-718-10-90.

ИЩУ работу по монтажу сайдинга. Тел. 8-029-815-26-25.

ИЩУ работу по внутренней отделке помещений. Тел. 8-029-881-60-41.

ИЩУ работу по всем видам отделочных работ. Тел. 8-044-791-46-17.

ИЩУ работу по внутренней и наружной отделке. Тел. 8-025-945-18-44.

ИЩУ работу по внутренней и наружной отделке. Тел. 8-029-955-83-11.

ИЩУ работу по штукатурке домов, коттеджей. Тел. 8-033-389-09-01.

ИЩУ работу по благоустройству мест захоронений. Тел. 8-033-356-42-69.

ИЩУ работу по внутренней и наружной отделке. Тел. 8-033-328-11-12.

ИЩУ работу по внутренней и наружной отделке помещений. Тел. 8-033-624-14-30, 8-044-737-35-85.

ИЩУ работу по внутренней отделке помещений. Тел. 8-029-966-86-05, 8-033-622-65-59.

ИЩУ работу по внутренней отделке помещений. Тел. 8-033-656-48-17, 8-044-588-16-20.

ИЩУ работу, все виды отделочных и строительных работ, стаж 15 лет. Тел. 8-044-781-50-35.

ИЩУ работу по внутренней отделке помещений. Тел. 8-044-754-81-52.

ИЩУ работу по благоустройству мест захоронения. Тел. 8-029-284-88-35.

ИЩУ работу бухгалтера ЧУП, ЧТУП, ИП, опыт работы имеется, возможна неполная занятость. Тел. 8-033-302-47-66.

ИЩУ работу арматурщика, бетонщика, каменщика, ремонтные и отделочные, строительные работы. Тел. 8-033-359-90-10.

ВНАЁМ

сдаю

ПОМЕЩЕНИЕ под офис, магазин, в центре города (магазин «Царское золото»), 58,7 м кв., с 1.09.2015. Тел. 8-029-663-65-03.

КВАРТИРУ 2-комн., на ул. Советской, с мебелью. Тел. 6-55-09, 8-029-588-10-17.

КВАРТИРУ 2-комн., на ул. Тополёвой, уютную, с мебелью, на длительный срок, семейным. Тел. 8-029-869-05-59.

КОМНАТУ, в 4-комн. квартире, со всеми удобствами, для 2 мальчиков или девочек студентов, без в/п, цена договорная. Тел. 5-89-59, 8-029-724-50-22.

КОМНАТУ, с мебелью, в центре г. Слонима. Тел. 4-68-06.

ПОЛДОМА, в Альбертине, без удобств. Тел. 8-029-946-36-25.

сниму

ГАРАЖ, на длительный срок. Тел. 8-029-250-04-49.

ГАРАЖ, в ГСК «Заозёрный», на длительный срок, просторный. Тел. 8-029-335-33-81, 8-033-311-07-62. Денис.

ДОМ, полдома, на длительный срок, возможен выкуп. Тел. 8-033-311-15-72.

КВАРТИРУ, семья, на длительный срок, с предоплатой, порядок и оплату гарантируем. Тел. 8-029-996-43-49.

КВАРТИРУ, снимет девушка без в/п, на длительный срок, с мебелью, порядок и своевременную оплату гарантирую. Тел. 8-044-550-80-14.

КВАРТИРУ 1-2-комн., на длительный срок, молодая семья, порядок и оплату гарантируем, можно частично с мебелью. Тел. 8-029-255-05-97, 8-029-768-50-25.

КВАРТИРУ 1-2-комн., молодая семья из 2 человек, на длительный срок, порядочность и своевременную оплату гарантируем, возможна предоплата. Тел. 8-029-175-20-60, 8-025-772-52-14.

КВАРТИРУ 1-2-комн., на длительный срок, порядок и оплату гарантируем. Тел. 8-029-815-26-25.

КВАРТИРУ 1-2-комн., молодая семья, на длительный срок, порядок, чистоту и оплату гарантирую. Тел. 8-033-610-37-13.

КВАРТИРУ 1-2-комн., на длительный срок, молодая семья из 3 человек, порядок и своевременную оплату гарантируем, срочно. Тел. 8-033-325-64-77.

КВАРТИРУ 1-2-3-комн., на длительный срок, можно без мебели. Тел. 8-029-960-64-55, 8-029-887-74-46.

КВАРТИРУ 1-2-3-комн., с мебелью, на длительный срок, снимет молодой специалист, порядок и своевременную оплату гарантирую. Тел. 8-033-363-63-48.

Шкафы-купе
стандартные и под заказ
раздвижные двери
8-033-325-17-50
ЧПТУП «ОксиМебель», УНП 590322613

ЧПТУП "МаксиомаПроф", УНП591606371
MAKSIOMA PROF
НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
матовые, сатиновые, глянцевые, тканевые, двухуровневые, с фотопечатью
Рассрочка 0%
СКИДКИ • гарантия 15 лет • Низкие цены
• Монтаж любой сложности
• Наличный/безналичный расчет
8044 571-51-13 8033 371-51-13

ДВЕРИ
МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ВХОДНЫЕ
Низкие цены
Выезд в район.
Тел. 8-033-325-17-50 МТС,
8-044-541-54-57 Вел.
ЧПТУП «Оксимебель» УНП 590322613

ИП Фабишевская В.И. УНП 191720349
ОКНА ДВЕРИ
ОТКОСЫ
балконные, раздвижные
РАМЫ
из алюминия и ПВХ
ДВЕРИ
МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ
производства РБ
изготовление под заказ
domnaskale.by
Рассрочка от 2 до 6 месяцев 0%
8-029-143-05-13, 8-029-703-22-63

Натяжные потолки
глянец сатин матовые
гарантия • качество • быстро
3D, фотопечать, рассрочка
Тел.: 8-029-520-23-84, 8-044-458-70-93
ИП Корень А.Н., УНП 290790976

Окна ПВХ
5-камерный профиль, алюминиевые балконные рамы
Срок изготовления 5 дней
ДВЕРИ МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ И МЕЖКОМНАТНЫЕ
НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
Рассрочка. Кредит
Тел.: 8-0163-61-42-96, МТС
8-029-229-76-71, 8-029-229-76-75
Вел.8-044-579-76-75
ИП Арцименя С.Н., УНП 291041799

ОКНА ДВЕРИ ПВХ
ДВЕРИ ВХОДНЫЕ, МЕЖКОМНАТНЫЕ
Низкие цены!
Немецкое качество!
ТЕПЛЫЕ ОТКОСЫ МОСКИТНЫЕ СЕТКИ И МНОГОЕ ДРУГОЕ
8(029) 240–93–54
8(029) 646–82–33
Рассрочка+скидка
ИП Полубок А.Т., УНП 591732351

ТАБЛИЧКА НА ДОМ
ул. ГОРЬКОГО 17
рекламное агентство ОРЕКС
тел.6-44-46
ул. Синичкина, 6
ИП Конорев М.В., УНП 590093088

ОКНА И ДВЕРИ ИЗ ПВХ
скидка -20%
• тёплые откосы
• москитные сетки
рассрочка
ДВЕРИ
• металлические
• межкомнатные
• раздвижные
• арки
Vel 8-029-339-03-50, МТС 8-033-685-34-08
ИП Молев С.Н. УНП 591733572

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
от европейского производителя (Франция, Германия, Бельгия)
отличного качества и экологически безопасные мат., сатин, глянец, бесшовные.
любые цветовые решения
Тел: 8029 503-71-02 мтс,
8044 553-71-02 вел.
ИП Гайдушко А.И., УНП 290911501

Натяжные потолки
intet
Лучшее решение вашего интерьера
VIP – двухуровневые
нал/безнал, чеки
Тел. 8-029-229-83-62 МТС
ИП Хомич С.А. УНП 290831964

Жалюзи
роллеты (тканевые, защитные)
москитные сетки
Низкие цены
Установка
Тел. 8-029-278-03-13
ИП Середа М.Е., УНП 290887124

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
быстро качественно любой сложности
Тел. МТС 8-029-228-39-02
Natyajnoy-potolok.by
ИП Исаков В.В., УНП 291195880

Окна и двери ПВХ
•москитные сетки
•тёплые откосы ПВХ
•замер, доставка бесплатно
скидка 10%
Тел. МТС +375-29-868-15-42
Velcom +375-44-473-61-09
ИП Ефимович С.Л., УНП 900041746

ДВЕРИ
СОБСТВЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО
от 3 млн. руб.
РАССРОЧКА
0 % в бел. руб.
Купляйце Беларускае
МТС 8 (029) 571 20 79
VEL 8 (044) 782 24 55
www.domnaskale.by
МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ
ООО "ДОМ НА СКАЛЕ" УНП №191177005

ОКНА двери из ПВХ и алюминия
скидка 10%
Рассрочка
Наши цены Вас приятно удивят!
УНП 590 749 322 Слонимский РИК
KBE SALAMANDER WDS
www.europlastproekt.by
Тел. (01562) 4-55-91
велком (029) 351-43-90
мтс (033) 303-61-74
ЕВРОПЛАСТ
ИП Гурский А.В., УНП 591736173

ОКНА
Рассрочка без %
18 лет на рынке
Гарантия 10 лет
Немецкий профиль.
Москитные сетки, откосы.
Жителям села и пенсионерам скидки
Работаем без выходных
ORBITA
MTS: 80295400656
Vel: 80444845817
ООО "ОрбитаПрофит"
www.orbita.by
ИП Авдыцкий Ю.В. УНП 691408101

АРТОБОИ
Отделка стен и потолков жидкими обоями
Тел. 80296460005,
80292778488
www.artoboi.by
ИП Швид В.В. УНП 500405935

ИП Улас В.В., УНП 590982367
НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
ПОТОЛОЧНЫЙ КАРНИЗ ДЛЯ ШТОР В ПОДАРОК
ТОЧЕЧНЫЕ СВЕТИЛЬНИКИ В ПОДАРОК
30% СКИДКА НА ТРЕТИЙ ПОТОЛОК
ВКУСНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ!
ВЫБЕРИ СВОЙ ЛАКОМЫЙ КУСОК!
8 0154 651211
МТС:033 VEL:029
6809966

ОКНА ПВХ
800 / 1400 / 1200 / 2000
1 700 000 р. / 3 500 000 р.
ИП Алешко И. В. УНП 691864308
1300 / 2000 / 1400 / 2100 / 600
РАССРОЧКА на 6 месяцев 0% (в бел. рублях)
2 500 000 р. / 4 000 000 р.
В СТОИМОСТЬ ВКЛЮЧЕНО:
подоконник, отлив, окно, установка
8 029 618 70 07 8 029 536 70 07

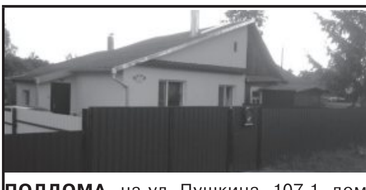
НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
• Глянцевые
• Матовые
• Сатиновые
• Двухуровневые
шкафы-купе, кухни
90% позвонивших заказывают у нас!
Лучшие производители!
Тел. МТС 8 (033) 306-66-33, 8-029-375-66-62
ИП Левчук В.Н., УНП 291283590

ПРОДАЮ

дачу, дом



ДАЧУ, в тихом и спокойном месте, в деревне Якимовичи Слонимского района, 63 м кв., кирпич, два этажа, 1998 г.п., гараж, участок в частной собственности, 8 соток, 4 км от Слонима, рядом лес, цена низкая, договорная, хорошим людям - хороший торг. Срочно! Тел. 8-044-799-86-71, 8-029-559-86-71.



ПОЛДОМА, на ул. Пушкина, 107-1, дом кирпичный, утеплен (светлый на фото), 3 комн., общ. пл. 65,4 м кв., отличный современный ремонт, новая кухня поставлена недавно по индивидуальному заказу, в спальне огромный вместительный шкаф-купе с зеркалами на всю стену, с/у совмещен, пол с подогревом, душевая кабина, окна стеклопакеты, москитные сетки, домашний телефон, интернет, ламинат, площадь участка 0,146 га, есть сарай, молодой сад, хорошие соседи, рядом остановка общественного транспорта и магазин, недалеко стадион, 627 млн. руб., небольшой торг уместен. Тел. 8-029-942-44-90, 8-033-654-36-21.

ДОМ, 3-этажный, пл. 350 м кв., все коммуникации центральные, участок благоустроен, гараж на 2 авто, сарай блочный, 5х9 м, на участке озеро, 734 млн. руб. Тел. 8-029-306-70-47.

ДОМ, д. Жировичи, все коммуникации, хоз. постройки. Тел. 8-029-684-85-34.

ДОМ, ул. Подгорная, 3, стеклопакеты, ремонт, участок 16 соток, сад, криничка, 270 млн. руб., срочно. Тел. 8-029-395-10-00, 8-033-395-10-00.

ДОМ деревянный, в хорошем р-не и состоянии, пл. 72 м кв., все коммуникации, участок 8 соток, есть 2 гаража, кухня летняя, баня, возможен обмен на квартиру. Тел. 8-029-288-47-35.

ДОМ, в д. Чемеры, на ул. А. Король, д. 4, в хорошем состоянии. Тел. 8-033-371-51-36, 8-015-62-3-96-87.

ДОМ, в Слонимском р-не, в д. Костени, со всеми удобствами, есть хоз. постройки, гараж, отопление газовое, 15 соток земли, срочно. Тел. 8-029-707-93-90, 8-029-784-76-15.

ПОЛДОМА, на ул. Садовой, недорого, сброс 160 млн. руб. от стоимости, преимущественно гражданам СНГ, 3 комнаты, кухня 9 м кв., все коммуникации, большой гараж-мастерская, 3 подвала, теплица, много разного стройматериала, или меняю на Россию, равнозначно, с доплатой. Тел. 5-05-00, 2-14-33 (после 20.00).

1/4 дома, в р-не Альбертин, 2 комнаты, кухня, водопровод, хоз. постройки, огород, отопление печное. Тел. 8-029-126-13-67, 8-029-868-07-70, 5-53-69.

ДАЧУ, в черте города, 10 соток. Тел. 4-21-49 после 20.00, 8-029-722-85-55.

ДАЧУ, в д. Чемеры, кооператив «Камвольщик», дом есть, частично нужно заниматься. Тел. 8-029-538-36-62.

ДОМ, на разборку, в д. Бобыничи. Тел. 8-044-558-53-08, 6-19-09.

ДОМ в деревне, газ природный, отопление от котла, вода в доме, канализация, участок. Тел. 8-033-311-15-72.

ДОМ, в р-не Альбертин, деревянный, общ. пл. 70 м кв., жил. 45 м кв., все коммуникации, газ, вода. Тел. 8-044-717-25-14.

ДОМ, на ул. Гагарина, 98, или меняю на 2-комн. квартиру, хрущёвку не предлагать, 5-й этаж не предлагать. Тел. 3-37-63, 8-029-336-19-22.

ДОМ, в д. Б. Шиловичи, на ул. А. Король, 133, деревянный, добротный, рядом р. Щара, лес, хоз. постройки, 50 млн. руб. Тел. 8-029-930-06-85.

ДОМ недостроенный, на ул. Сенной, д. 86, цена при осмотре, недорого, срочно. Тел. 8-025-784-19-95, 8-025-609-25-01.

ДОМ 2-этажный, в д. Жировичи, есть газ, свет, 1-й этаж частично готов, 2-й этаж нет. Тел. 8-029-825-41-04, 8-025-668-20-82.

ДОМ, на ул. Гагарина, 11 соток, вода, газ к плите, с/у, без ремонта, отопление печное. Тел. 8-029-785-05-21.

ДОМ, на ул. Добрияна, пл. жил. 104 м кв., имеются хоз. постройки, гараж, участок земельный 28 соток. Тел. 4-84-25.

ДОМ, 10,8 сотки, постройки, требуется ремонт, коммуникации рядом. Тел. 8-029-206-31-78.

ДОМ, в д. Ходевичи, 7х11, отопление печное, участок 20 соток, хоз. постройки, в хорошем состоянии. Тел. 99-2-62, 8-029-675-80-36.

ДОМ, на ул. Садовой, деревянный, 1958 г.п., оборудован газовым отоплением, котел новый, с/у совмещен (ванная, туалет), участок 6 соток, хоз. постройки: сарай с гаражом, теплица; произведен ремонт дома: приходи, живи, цена договорная. Тел. 8-029-721-90-50.

ДОМ, на ул. Юбилейной, 48, 1961 г.п., в р-не Альбертин, общ. пл. 50,4 м кв., жил. 37,7 м кв., 1-этажный, деревянный, обшит вагонкой, 2 комнаты, кухня, веранда, пристройка жилая, погреб, гараж, сарай, колодец, газ природный, водоснабжение проходит рядом с домом, цена договорная. Тел. 3-15-13, 8-029-942-44-86, 8-029-265-71-98.

ДОМ, деревянный, в г. Слониме, ул. Синичкина, 60, 7х12, 4 комн., кухня, ванная, туалет, 2 подвала, газ, вода, канализация центральные, хоз. постройки, гараж, 8,5 сотки. Тел. 8-029-703-48-44, 8-017-232-05-25.

ДОМ, в пер. Плетницкого, кирпичный, оштукатурен, общ. пл. 67 м кв., в отличном состоянии, водопровод центральный, газ природный, канализация, возможен обмен на квартиру в г. Гродно, или сдам внаём. Тел. 8-044-773-01-02.

ДОМ, в д. Воробьевичи, срочно, торг, рассрочка, обмен, любые варианты. Тел. 8-015-12-9-35-68, 8-029-861-46-91, 8-033-636-48-40, 8-025-906-87-96.

ДОМ, в д. Тальковщина. Тел. 8-029-919-88-47, 4-70-88.

ДОМ деревянный, на ул. Советских пограничников, 34, Альбертин, подведён газ, подводка воды, телефон, цена договорная. Тел. 8-029-377-78-75, 8-029-212-28-23.

ДОМ, на ул. Минский тракт, 23, общ. пл. 82 м кв., отделка внутренняя частично, газ, вода, свет, участок 15 соток, гараж, возможен обмен на 2-комн. квартиру. Тел. 8-029-386-22-61, 8-033-654-36-08.

ДОМ, в д. Костени, кирпичный, все коммуникации. Тел. 8-029-986-84-86.

ДОМ, в Слонимском р-не, Новодевятковичский с/с, д. Мирная, д. 17, жилой, деревянный, участок 15 соток, общ. пл. 60 м кв., 1961 г.п, имеется: электричество, газ, центральный водопровод, паровое отопление, окна – стеклопакет, участок в собственности, есть сад, рядом расположен лес, рядом с домом свободный участок земли - есть возможность расширяться. Тел. 8-029-357-61-12, 8-017-313-37-44 (Минск, Татьяна Владимировна).

ДОМ шлакобетонный, в пер. Богдановича, д.1, общ. пл. 102 м кв., жил. 57 м кв., 6 соток, отопление газовое, водопровод, телефон, хоз. постройки, гараж. Тел. 8-029-787-13-89.

ДОМ, в Дзержинском р-не, по ходу электрички, недостроенный, с коммуникациями, газ, вода, свет, 13 соток. Тел. 8-029-649-00-98.

ДОМ, 2-этажный, на ул. Космонавтов, общ. пл. 183 м кв., жил. 143 м кв., участок 10,7 сотки. Тел. 8-029-657-89-37.

ДОМ, в д. Жировичи, 3 комнаты, пл. 62 м кв., есть газ, вода, свет, хоз. постройка, участок 20 соток, срочно. Тел. 8-044-746-00-31.

ДОМ, в р-не стадиона, хороший ремонт, все коммуникации, хоз. постройки. Тел. 8-029-783-14-37.

ДОМ, в р-не вокзала, 8 соток, газ, вода, хоз. постройки. Тел. 8-044-793-11-48.

2/3 кирпичного дома, 7-й Переезд, 4 комнаты, гараж, подвал, сарай блочный, огород, отопление газовое, телефон, водопровод центральный, канализация. Тел. 8-029-582-26-13.

ДОМ, пл. 100 м кв., отопление, центральная канализация, окна европласт, новые, 4 непроходные комнаты, гараж с ямой, 17,88 сотки земли, срочно! Тел. 4-15-32; 8-033-688-91-74 (Мария).

ДОМ, центр, 48 м кв., рядом м-н «Юбилейный», парк, газ, вода центральные, огород 8 соток, гараж, ул. Я. Купалы. Тел. 8-029-869-39-48.

ДОМ шлакобетонный, р-н Альбертин, ул. Войкова, 73, 3 комнаты, кухня, все коммуникации в доме. Тел. 3-28-96, 8-029-867-50-75.

ДОМ блочно-кирпичный, р-н Альбертин, общ. пл. 136 м кв., сарай, гараж на 2 машины, рядом речка, стадион, баня, школа, магазин. Тел. 8-044-736-05-30, 3-15-90.

ДОМ деревянный, на ул. Багратиона, 16, общ. пл. 63 м кв., подводка газа имеется, дом подготовлен к ремонту, 10 соток земли, срочно, 200 млн. руб., в рассрочку на полгода или в обмен на технику. Тел. 8-029-649-00-98.

ДОМ (неоконченное строительство), на ул. Васильковой, 136 м кв., гараж, хозпостройки, либо обменяю на квартиру в Гродно, рассмотрю варианты. Тел. 8-029-642-11-18, 8-033-654-83-83.

ДОМ жилой, д. Савичи, деревянный, после ремонта, с мебелью, большой участок земли, половина огорожена, сад молодой, возможно занятие фермерством, рядом лес, грибные места, экологически чистое место. Тел. 4-24-02, 8-029-684-24-02.

ЗДАНИЕ кирпичное, 126 м кв., с сараем, коммуникации, сигнализация, или сдам в аренду. Тел. 8-029-938-89-26.

ПОЛДОМА, р-н Альбертин, газ, гараж, летняя кухня, хоз. постройки, или обмен на 1-комн. в г. Барановичи. Тел. 8-029-820-42-03.

ПОЛДОМА, на ул. Космонавтов, д. 14, кв. 1, деревянный, все коммуникации, хоз. постройки. Тел. 8-029-816-89-49.

ПОЛДОМА, в отличном месте, в р-не вокзала, в доме есть вода, свет, телефон, отопление печное, канализация местная, 180 млн. руб., срочно. Тел. 8-029-867-65-69 (Татьяна).

ПОЛДОМА, пл. 35 м кв., отопление печное, вода в доме, канализация местная, 1 комната, кухня, коридор, газ в 10 метрах от дома, участок земельный 3 сотки, сарай, рядом магазин, автобусная остановка. Тел. 8-029-188-85-01, +7107916-454-70-82 (Москва).

квартиру

КВАРТИРУ 1-комн., 3-й этаж 5-эт. дома, евроремонт, частично с новой мебелью. Тел. 8-029-991-00-62.

КВАРТИРУ, на ул. Ершова, д. 32, пл. 79 м кв., без ремонта, 32 тысячи, срочно! Тел. 8-029-127-26-10, 8-029-868-26-71.

КВАРТИРУ 3-комн., на Энке, 4-й этаж, 2 балкона, кладовка холодная, цена при осмотре. Тел. 8-029-399-05-47.

КВАРТИРУ 3-комн., в г. Слониме, ул. Огинского, 22, в 2-квартирном доме, 70 м кв., все удобства и есть печи, участок 7,5 сотки, хоз. постройки, на берегу реки, в центре. Тел. 8-029-724-46-55.

КВАРТИРУ, благоустроенную, в центре города, общ. пл. 46 м кв. Тел. 8-029-318-68-64.

КВАРТИРУ 1-комн., в центре, имеется отопление газовое (котёл, колонка, водопровод, канализация центральная), без с/у, есть возможность достройки. Тел. 8-029-889-10-71.

КВАРТИРУ 1-комн., на ул. Ершова, д. 44, 7-й этаж, с ремонтом и частично с мебелью. Тел. 8-029-584-51-85, 5-88-39.

КВАРТИРУ 1-комн., на ул. Брестской, д. 75, жил. пл. 19,4 м кв., кухня 6,9 м кв., коридор 3,7 м кв., с/у раздельный. Тел. 6-95-33.

КВАРТИРУ 1-комн., на Энке, 1-й этаж, с ремонтом. Тел. 8-029-919-35-45.

КВАРТИРУ 1-комн., в центре города, общ. пл. 29,8 м кв., жил. 17,5 м кв., или обменяю на 2-комн. с доплатой. Тел. 8-029-588-21-87, 5-20-93.

КВАРТИРУ 1-комн., в центре города, с евроремонтом, небольшой торг, срочно! Тел. 8-029-970-14-55, 8-033-654-91-56.

КВАРТИРУ 1-комн., в г. Слониме, на ул. Добрияна, частный сектор, все удобства, ремонт. Тел. 8-029-185-67-17, 8-029-882-78-38.

КВАРТИРУ 1-комн., на ул. Брестской, 65. Тел. 2-90-83, 8-029-886-49-72.

КВАРТИРУ 1-комн., на ул. Черняховского, 3-й этаж, общ. пл. 29,8 м кв., в хорошем состоянии, сделан косметический ремонт. Тел. 8-029-782-24-43.

КВАРТИРУ 2-комн., на ул. Брестской, 3-й этаж, общ. пл. 38 м кв., не угловую, комнаты не проходные, с/у раздельный. Тел. 5-39-81, 8-033-657-34-05.

КВАРТИРУ 2-комн., в центре, цена договорная. Тел. 8-029-946-40-00.

КВАРТИРУ 2-комн., на ул. Ершова, 30, 2-й этаж. Тел. 8-029-324-22-41.

КВАРТИРУ 2-комн., на ул. Брестской, 93, 2-й этаж, не угловую, тёплую, с балконом и подвалом, торг. Тел. 8-044-748-00-31.

КВАРТИРУ 2-комн., 5-й этаж, общ. пл. 58,9 м кв., чешской планировки, с ремонтом, 2 шкафа-купе, стеклопакеты, цена договорная, торг при осмотре. Тел. 8-033-348-88-49.

КВАРТИРУ 2-комн., в центре, 1-й этаж, цена при осмотре. Тел. 8-029-631-38-17, 8-044-747-68-81.

КВАРТИРУ 2-комн., в центре, 4-й этаж, подвал, огород, цена при осмотре. Тел. 8-029-286-65-23, 4-16-05 (после 18.00).

КВАРТИРУ 2-комн., на ул. Ершова, чешской планировки, с ремонтом и встроенной мебелью. Тел. 8-044-780-61-35.

КВАРТИРУ 2-комн., на ул. Хлюпина, в центре города, 1-й этаж, общ. пл.44,9 м кв., жил. 33,1 м кв., без ремонта. Тел. 8-029-280-68-62.

КВАРТИРУ 2-комн., в центре, на ул. 17 Сентября, 1-й высокий этаж, балкон, стеклопакеты, санузел раздельный. Тел. в Санкт-Петербурге 8-963-242-99-78.

Не зови уходящее — позволь ему уйти. Не жди будущего — позволь ему наступить.
Не усложняй — пусть происходит то, что происходит.
Тилопа

КВАРТИРУ 2-комн., на ул. Пушкина, 77а, 5-й этаж, ванная и туалет раздельно, балкон застеклён, подвал, цена при осмотре. Тел. 4-52-45, 8-029-986-73-40.

КВАРТИРУ 2-комн., в центре, 1-й этаж, без балкона, комнаты изолированные, с/у раздельный, подвал, кладовая, домофон, интернет. Тел. 8-029-289-47-14.

КВАРТИРУ 2-комн., на ул. Ф. Скорины, 4-й этаж 5-эт. дома, общ. пл. 45,6 м кв., стеклопакеты. Тел. 8-029-128-54-67.

КВАРТИРУ 2-комн., на ул. Брестской, 4-й этаж, без ремонта. Тел. 8-029-538-36-62.

КВАРТИРУ 2-комн., в центре, на ул. В. Крайнего, 27, 4-й этаж, общ. пл. 45 м кв., комнаты смежные, с/у совмещён. Тел. 8-029-288-14-94.

КВАРТИРУ 2-комн., на ул. Минский тракт, дом кирпичный, на 4 семьи, квартира не угловая, прихожая, кухня, комната и зал проходные, газ, вода, свет, 130 млн. руб. Тел. 8-029-888-19-61.

КВАРТИРУ 3-комн., в г. Гродно (Вишневец), или меняю 2-комн. в г. Слониме, или небольшой домик, с вашей доплатой. Тел. 8-029-887-55-99 (хозяйка в Гродно), 8-029-589-90-32 (Слоним).

КВАРТИРУ 3-комн., на ул. Космонавтов, общ. пл. 49 м кв., без ремонта, есть 3 сарая и 3 подвала, огород, силовая, телефон; магазин, рынок, школа, садик рядом, срочно, недорого. Тел. 8-01562-3-80-67, 8-029-964-94-01.

КВАРТИРУ 3-комн., на ул. Карбышева, 26 а, общ. пл. 62, 9 м кв., кухня, 8,5 м кв., 3-й этаж 5-этажного кирпичного дома, 1986 г.п., с гаражом, в 5-минутной пешеходной доступности от дома, или без гаража, с обычным ремонтом, с/у раздельный, балкон, подвал, цена договорная. Тел. 8-029-586-84-91 (Владимир).

КВАРТИРУ 3-комн., в частном доме, на ул. Комсомольской, 1 комната проходная, с/у совмещён, канализация центральная, установлены ПВХ, отопление газовое, потолки высокие, шкаф встроен, рядом школа, сад, магазины, имеется участок. Тел. 8-029-902-88-04.

КВАРТИРУ 3-комн., на ул. Тополёвой, д. 27/2, 9-й этаж, общ. пл. 68 м кв., лоджия из кухни, хороший ремонт, или меняю на 2-комн. квартиру. Тел. 8-029-391-84-73, 8-029-788-18-28.

КВАРТИРУ 3-комн., на ул. Ершова, д. 32, 5-й этаж, угловую, без ремонта, 448 млн. руб. Тел. 8-044-557-79-04.

КВАРТИРУ 3-комн., в центре города, 1-й этаж, общая пл. 55 м кв., цена договорная. Тел. 8-029-970-36-60.

КВАРТИРУ 3-комн., на Энке, 5-й этаж, 2 балкона, цена при осмотре. Тел. 8-029-884-81-51.

КВАРТИРУ 4-комн., на ул. Доватора, 4-й этаж, не угловую, 2 балкона, пл. 80 м кв., цена при осмотре, или меняю на 2-комн. с доплатой. Тел. 8-029-343-96-79.

КВАРТИРУ 4-комн., пл. 60 м кв., в центре города, 4-й этаж, с видом на фонтаны, всё в шаговой доступности, магазины, школа, лицей, детсад, рынок, парк, река и т.д., или обменяю на дом. Тел. 6-03-18, 8-044-759-67-81.

КВАРТИРУ 4-комн., на ул. Ершова. Тел. 8-029-105-33-80.

КВАРТИРУ 4-комн., на ул. Брестской, 71/1, 3-й этаж, цена при осмотре, возможны варианты. Тел. 8-029-889-20-77, 6-57-08.

гараж, участок

ГАРАЖ, в охраняемом гаражном кооперативе «Эдельвейс», срочно, недорого. Тел. 8-029-674-28-13, 8-029-689-36-35.

ГАРАЖИ, два, недостроенные, под бус, в кооперативе «Мечта», срочно, недорого. Тел. 8-029-689-36-35, 8-029-674-28-13.

ГАРАЖ, в кооперативе «Заозёрный», пл. 24 м кв., 60 м от асфальта, ряд 44, место 33, со стороны строящейся дороги на «Алми». Тел. 8-029-658-44-71.

ГАРАЖ, ГСК «Заозёрный», новый, под бус, пл. 52 м кв., ворота, 2,80х2,80, подвал, 6х4. Тел. 8-029-104-26-08, 8-033-622-62-10.

ГАРАЖ, ГСК «Заозёрный», подвал, яма, свет, состояние хорошее, цена при осмотре. Тел. 4-74-26, 8-029-611-24-91.

ГАРАЖ, ГСК «Заозёрный», 4х6, свет, яма, подвал, отличное состояние. Тел. 8-029-744-47-63.

ГАРАЖ, в ГСК «Заозёрный», свет, яма, подвал. Тел. 8-029-919-88-47, 4-70-88.

ГАРАЖ, ГСК «Звёздный», 6х4, новый, оштукатурен, покрашен, свет, пол доска, подвал, 6х4, оштукатурен, пол бетон, плитка. Тел. 8-029-104-26-08, 8-033-622-62-10.

ГАРАЖ, ГСК «Звездный», свет, яма, подвал, в отличном сост., недорого, срочно. Тел. 6-86-31, 8-029-883-43-04.

ГАРАЖ, свежий ремонт, полностью перекрыт новыми балками, оштукатурен, подшит ДВП, пол свежевыстелен, доской 40 мм, подвал на площадь всего гаража, проведён свет, в том числе и в подвал, фундамент из фундаментных блоков. Тел. 8-029-889-16-76.

ГАРАЖ «Заозёрный», недорого. Тел. 5-11-58.

ГАРАЖ, в кооперативе «Заозёрный», р-р 3,70х6,30, подвал на весь гараж, яма, свет. Тел. 8-029-585-48-06.

ГАРАЖ, в ГСК «Гарнизонный». Тел. 8-029-311-78-42.

ГАРАЖ, в ГК «Автомобилист», на ул. Кирова, цена договорная. Тел. 8-029-961-28-77, 6-51-14.

ГАРАЖ, в ГСК «Заозёрный», свет, яма, подвал, оштукатурен, пол дерево, крыша новая. Тел. 8-029-538-36-62.

ГАРАЖ, в ГСК «Заозёрный», свет, яма, подвал, цена договорная, срочно. Тел. 5-86-08, 8-044-544-28-82.

ГАРАЖ, в ГСК «Заозёрный», свет, подвал. Тел. 8-029-391-01-20.

ГАРАЖ, на ул. Пушкина, свет, яма, чердак, или сдаю внаём. Тел. 8-029-306-78-58.

ГАРАЖ, в кооперативе «Звёздный», «Эдельвейс», высокие ворота, свет, подвал. Тел. 8-044-756-03-86, 8-029-314-20-35, 6-26-86.

ГАРАЖ «Текстильщик», 6х4, свет, яма, подвал, срочно! Тел. 8-044-562-91-59, 5-52-18.

ГАРАЖ, в кооперативе «Гарнизонный», оштукатурен, свет, подвал на весь гараж, стеллажи, яма, подвал и крыша перекрыты бетонными плитами, потолок подшит ДВП, сухой, состояние отличное. Тел. 4-17-84, 8-029-884-14-44.

УЧАСТОК, 10 соток, под строительство дома, с фундаментом, в пер. 4-м Нагорном, 30, цена договорная. Тел. 8-029-920-14-91, 6-50-68.

УЧАСТОК, в пригороде г. Барановичи, приватизированный, со стройматериалом для дома. Тел. 8-033-364-55-02.

УЧАСТОК земельный, 6 соток, в центре города, с домом под снос, имеются все коммуникации. Тел. 6-15-95, 8-029-666-89-84.

авто



КРАЙСЛЕР-ГРАНД-ВОЯДЖЕР, 1999 г.в., минивен. Тел. 8-029-625-24-12.

АУДИ-100, 1987 г.в., тёмно-серый металлик, в хорошем состоянии, есть запчасти. Тел. 8-029-287-72-19, 8-044-707-03-87.

АУДИ-100-С-3, 1988 г.в., 2,3 Е ГБ, серебристый металлик, седан, з/з, подогрев зеркал, полный э/п, г/у руля, з/л, полная панель, документы на газ, цена договорная, торг у капота. Тел. 8-029-358-61-77.

ВАЗ-2131, Нива, 1999 г.в., 1,7 Б, 36 млн. руб. 8-029-634-40-91, 8-029-585-40-91.

ВАЗ-2109, 1991 г.в., чёрный, откапиталена и покрашена. Тел. 8-029-114-20-84, 8-033-655-91-73 (после 17.00).

ВАЗ-2101, 1972 г.в., 1,5 Б, итальянская сборка, люк, фаркоп, есть нюансы, 6 млн. руб., торг. Тел. 8-029-939-37-69.

ВАЗ-2106, 1983 г.в., состояние хорошее, ТО без проблем, запчасти. Тел. 8-029-913-35-90.

МЕРСЕДЕС-БЕНЦ-208 Д, 1994 г.в., 2,3 Д, белый, грузовой вагон, возможен обмен на легковое авто. Тел. 8-044-799-76-82.

МЕРСЕДЕС-БЕНЦ-208 Д, 1994 г.в., 2,3 Д, голубой, грузопассажирский вагон, обмен на легковое авто. Тел. 8-044-799-76-82.

МИЦУБИСИ-СПЕЙС-СТАР, 1999 г.в., 1,3 i, бензин, серебристый металлик, универсал, ц/з, сигнализация, кондиционер, бортовой компьютер, авто в хорошем состоянии. Тел. 8-029-577-60-69.

МИЦУБИСИ-ГАЛАНТ, 1997 г.в., седан, 2,5 Б, механика, передний привод, кондиционер, л/д, 80 млн. руб. Тел. 5-33-85, 8-033-624-25-91.

НИССАН-ПРЕМЬЕРА, 1993 г.в., ГБ, цена договорная. Тел. 8-029-788-64-10.

НИССАН-МАКСИМА, 2000 г.в., 3,0 Б, белый, есть всё, кроме кожи, торг уместен. Тел. 8-029-942-44-99.

ОПЕЛЬ-АСТРА-F, 1998 г.в., TDS, универсал, тёмно-серый металлик, в хорошем техническом состоянии. Тел. 8-044-466-47-71.

ОПЕЛЬ-ЗАФИРА, 2000 г.в., 1,8 б, механика, серебристый металлик, 90 млн. руб., торг. Тел. 8-029-309-83-50.

ОПЕЛЬ-ЗАФИРА-2, 2009 г.в., 1,7 TDi, тёмно-серый металлик, 7 мест, минивен, 160 тыс. км, 6-МКПП, экран цветной, большой, мультируль, парктроник, 5 л на 100 км, из Германии, отличное состояние, цена доступна, торг при осмотре. Тел. 8-029-943-19-88.

ОПЕЛЬ-КАДЕТ, 1,6 Д, на ходу, на запчасти, 5 млн. руб. Тел. 8-044-749-71-85.

РЕНО-МЕГАН-СЦЕНИК, 2001 г.в., 2,0 Б, в хорошем состоянии, пробег 173 тыс. км, кондиционер, кожа и т.д. Тел. 8-044-494-81-41.

ФОРД-МОНДЕО, 1994 г.в., 1,6 i, седан, сигнализация, переварен, нормальное состояние, нет АКБ, требует небольшого ремонта, 15 млн. руб., торг. Тел. 8-044-577-53-18, 8-029-266-47-40.

ФОРД-ЭСКОРТ, 1997 г.в., кондиционер, 18 млн. руб. Тел. 8-029-184-32-69.

ФОРД-ФОКУС, 2011 г.в., 1,8 Д, универсал, графит, TV, камера, круиз, парктроник, подогрев сидений, лобового стекла. Тел. 8-029-188-85-01, +7107-916-454-70-82 (Москва).

ФОРД-ТОРНЕО, 1995 г.в., 2,5Д, л/д, э/пакет, фаркоп, 93,7 млн. руб., ЛуАЗ, 1991 г.в., 4х4, 27 млн руб., трактор Т-40АМ, прицеп, плуг, документы, 42,9 млн. руб., мотор МАЗ (шестерка), навесное, коробка, 11,1 млн. руб. Тел. 8-029-106-97-14, 8-029-793-22-67.

ХОНДА-АККОРД, 2004 г.в., 2,0 Д, тёмно-серый, в отличном состоянии, возможен торг. Тел. 8-029-587-85-50.

ХУНДАЙ-АКЦЕНТ, 1995 г.в., 1,3 Б, 5 дверей, фиолетовый металлик, сигнализация, музыка, л/д, состояние хорошее, 25 млн. руб., торг. Тел. 8-029-670-68-17.

ШКОДА-ФЕЛИЦИЯ, 2000 г.в., 1,9 Д, тёмно-синий, универсал, 48 млн. руб., торг уместен. Тел. 8-029-979-42-92.

VW-ГОЛЬФ-2, 1,3 Б, голубой металлик, 5 дверей, отличное состояние, 23 млн. руб., торг. Тел. 8-044-753-47-84.

VW-ПАССАТ-В-3, 1992 г.в., 1,9 TDI, цвет мокрый асфальт, универсал, ц/з, г/у, фаркоп, л/д, велюр, состояние хорошее. Тел. 8-029-383-84-39.

VW-ШАРАН, 2002 г.в., 1,9 TDi, чёрный. Тел. 8-029-907-59-20, 8-029-789-67-96.

VW-ПАССАТ-В-4, 1995 г.в., 2,0 Б, ц/з, г/у, э/п, сигнализация, фаркоп, в хор. состоянии, 52 млн. руб., торг. Тел. 8-029-124-79-12.

VW-ВЕНТО, 1994 г.в., 1,9 TД, спелая вишня, хорошее состояние, срочно. Тел. 8-029-946-27-54, 3-18-84 Олег.

VW-ПАССАТ-В-5, 1999 г.в., 1,8 Б, серо-голубой металлик. Тел. 8-044-766-33-76.

VW-ПАССАТ, 1992 г.в., 2,0 i, г/у, ц/з, э/л, к/ф, э/з, л/д диаметр 15. Тел. 8-033-329-65-72.

VW-ПОЛО, 1999 г.в., 1,4 Б, 3-дверный, синий, в хорошем состоянии. Тел. 8-044-761-69-48.

VW-ГОЛЬФ-2, 1985 г.в., 1,3 Б, механика, 5-дверный, зеленый металлик. Тел. 6-55-78.

VW-ГОЛЬФ-3. 1994 г.в., 1,9 TDi, универсал, красный, авто в хорошем состоянии, без проблем по мотору и кузову. Тел. 8-029-342-08-62.

запчасти

АВТОПОКРЫШКИ, R14-17, диски алюминиевые, R14-17, б/у, из Германии, двигатель, VW, 1,9 TД, двери задние, к VW-Пассат. Тел. 8-029-623-24-30.

ЗАЩИТУ, к Опель-Астра, 1,7 TДi, новую. Тел. 8-044-533-33-74, 5-82-83.

ЗАПЧАСТИ к ВАЗ-2108. Тел. 8-044-797-85-74.

ДИСКИ литые, оригинальные, к VW-Пассат, 6 лучей, на зимней резине. Тел. 8-029-304-12-22.

КОМПЛЕКТ передних рычагов, б/у, на Пассат-В-5, под восстановление. Тел. 8-029-355-90-99.

НАВЕСНОЕ, к двигателю Пежо, 1,9 ТД, прицепное, к Пассат-3, седан. Тел. 8-029-720-24-12.

ПЕЖО-306, 2000 г.в., HDi, 160 млн. руб., на запчасти. Тел. 8-029-358-44-71.

ПРИЦЕП легковой, 1990 г.в., пройдено всё, резина летняя, на 14, 4 шт. Тел. 8-029-982-01-38.

РЕЗИНУ, 265х70 R16, б/у. Тел. 8-029-108-98-93.

РЕНО-СЦЕНИК, по запчастям. Тел. 8-033-698-13-52.

ФОРД-СЬЕРРА, редуктор заднего моста, 1,8 ТД, хэтчбек, фару переднюю, левую и щиток приборов, от Мерседес-W-123, 1983 г.в. Тел. 8-029-974-12-92.

ШИНЫ зимние, на присосках, 235-55-17, б/у, в хорошем состоянии, цена при осмотре. Тел. 6-16-94, 8-029-829-54-22.

мото-вело

ВЕЛОСИПЕД горный Raser-Hacker, 26 колёса, тормоза дисковые, обвес Shimano, 21 передача, б/у 1 год. Тел. 8-029-880-17-87, 8-044-489-04-40.

ВЕЛОСИПЕД Alpina, Польша, детский, 4-колёсный, синий, б/у, в хорошем состоянии. Тел. 8-029-338-73-17.

ВЕЛОСИПЕД горный, 18 скоростей, б/у, срочно, дёшево. Тел. 8-033-359-90-10.

СКУТЕР Geely, 50 см куб., пробег 7700 км. Тел. 8-029-157-80-15.

бытовая техника

ВОДОНАГРЕВАТЕЛЬ наливной, 10 л, 1 кВ, термос, б/у, недорого. Тел. 8-029-821-91-61.

ВЫТЯЖКУ кухонную Faber Fabriano, 2-моторную, 60 см, белую, б/у, в отличном состоянии, недорого. Тел. 8-029-380-03-06, 5-87-44.

КАМЕРУ морозильную Liebherr, объём 108 л, на 4 ящика, б/у, 1 млн. руб., торг уместен. Тел. 5-86-76, 8-029-342-74-06.

ПЫЛЕСОС «Витязь», ПС-206, 600 тыс. руб., немного б/у, набор электроинструмента Sturm Stein (электродрель), болгарку, электролобзик, 700 тыс. руб. Тел. 4-72-95, 8-044-553-65-73.

СТАНОК деревообрабатывающий УБДН-6М, 7 операций, 220 В, 1500 Вт, 65 кг, отличный помощник в строительстве дома, дачи и в гараже. Тел. 8-029-586-41-78, 8-029-189-77-10.

ТЕЛЕВИЗОРЫ «Горизонт», 2 шт., б/у. Тел. 8-029-589-50-86, 5-48-84 (после 18.00).

ТЭЛЕВІЗАР Samsung LCD, чорны, 19 дзюймаў, зроблены ў ЕЗ. Тел. 8-029-968-72-27.

ХОЛОДИЛЬНИК «Атлант», б/у, шкаф-витрину «Атлант», б/у. Тел. 8-029-586-09-88.

ХОЛОДИЛЬНИК «Минск-15». Тел. 4-41-41, 8-029-602-44-89.

компьютеры

БЛОК системный: жёсткий диск, 160 Гб, видеокарта 8800, процессор, Athlon 3200. Тел. 8-029-973-99-38, 8-015-62-5-52-18.

ПЛАНШЕТ Armix-PAD-710, б/у, в отличном состоянии, 3 G, слот под сим и флеш, чехол, коробка, все кабели, 950 тыс. руб. Тел. 8-029-266-47-40.

продукты питания

КРОЛИКОВ племенных, бройлерной породы, и мясо кролика. Тел. 8-044-735-58-77, 8-033-377-39-72.

ПОЛТУШИ кабана. Тел. 8-029-956-17-02 (звонить после 19.00).

СВИНИНУ домашнюю, живым или убойным весом, доставка. Тел. 8-025-965-24-24, 8-044-761-69-48.

животные

ЩЕНКОВ йоркширского терьера, очаровательных, возраст 2 месяца. Тел. 8-029-689-36-35, 8-029-674-28-13.

КОРОВУ дойную. Тел. 95-44-7 (звонить после 20.00).

КОРОВУ дойную, срочно, торг. Тел. 8-033-689-86-47.

КУР молодых, утят, цыплят, курочек-бройлеров, доставка. Тел. 8-029-788-75-67.

КУР. Тел. 3-32-63, 8-029-265-01-40.

ПОРОСЯТ, 7-8 недель, возможна доставка на дом. Тел. 8-044-456-31-61, 98-4-58.

ПОРОСЯТ, 6 недель. Тел. 8-029-126-13-90, 8-029-205-51-31.

ПОРОСЯТ, домашних, привитых, кастрированных, цена договорная, Зельвенский р-н, д. Червоное Село. Тел. 8-029-392-78-14, 8-015-64-4-03-44.

ПОРОСЯТ вьетнамских, доставка. Тел. 8-025-965-24-24, 8-044-761-69-48.

ПОРОСЯТ, белых, доставка. Тел. 8-044-761-69-48, 8-025-965-24-24.

ПЧЁЛ с ульями и без, недорого. Тел. 8-029-628-84-18.

СВИНЬЮ, живым весом. Тел. 8-029-364-59-74.

ЩЕНКОВ немецкой овчарки. Тел. 972-92-57.

одежду

ПЛАТЬЕ свадебное, новое, р-р 44-46, туфли, р-р 37. Тел. 8-044-536-07-47, 8-033-686-01-35.

ТЕЛОГРЕЙКИ. Тел. 73-3-86.

мебель

ГАРНИТУР спальный, б/у. Тел. 8-029-589-50-86, 5-48-84 (после 18.00).

ДИВАН + 2 кресла, бежевый, в отличном состоянии. Тел. 8-029-909-21-77.

ДИВАН + 2 кресла, тумбочку, угловую, стол письменный, всё в хорошем состоянии. Тел. 5-39-81, 8-033-657-34-05.

ДИВАН и кресло, в хорошем состоянии, б/у, диван раскладывается, коричневый, стиль классический. Тел. 8-029-940-92-37, 4-40-56.

ДИВАН-КНИГУ, цвет бежевый с коричневым, после реставрации, современный дизайн, цена договорная. Тел. 3-29-47, 8-044-578-06-26, 8-029-961-51-56.

НАБОР мебели для детской (шкаф 220х58х88, шкаф 220х58х45, шкаф 220х58х88), б/у, в хор. состоянии, недорого. Тел. 8-029-380-03-06, 5-87-44.

КРЕСЛА, мягкие, 2 шт., люстру, недорого, торг. Тел. 4-16-77, 8-029-976-46-14.

КРОВАТЬ и трельяж, пр-во «Щара», дёшево. Тел. 8-029-396-41-26.

СТОЛ компьютерный, б/у, угловой, 550 тыс. руб. Тел. 8-029-952-52-89.

УГОЛ мягкий (диван, 2 кресла). Тел. 8-029-285-75-22, 5-28-34.

ШКАФ плательный, б/у, в хорошем состоянии, сантресолями. Тел. 4-40-56, 8-029-940-92-37, 8-029-885-41-89.

ШКАФ 2-дверный, с антресолью, в хор. состоянии, недорого. Тел. 8-033-622-11-37.

муз. инструменты

ПИАНИНО «Беларусь», недорого. Тел. 8-033-621-67-92, 8-029-998-20-15.

ФОРТЕПИАНО, цена договорная, торг уместен. Тел. 8-029-109-02-94.

ФОРТЕПИАНО «Беларусь», красное дерево, прекрасное звучание, три педали, отл. сост., недорого. Тел. 8-029-684-24-02, 4-24-02.

разное

ТУЮ «Смарагд», 40-50 см, 50 тыс. руб., 30-35 см, 35 тыс. руб. Тел. 8-029-674-53-65.

БАЛЛОН газовый, с редуктором, 400 тыс. руб., зарядное (авто 12-24 В), 10 А, 400 тыс. руб. Тел. 8-029-586-16-22.

БЕНЗОПИЛУ «Хьюскварна-40», «Штиль-180», в хорошем состоянии. Тел. 8-033-364-55-02.

ДРОВА: чурки, колотые, доставка. Тел. 8-029-310-80-98.

КОЛЯСКУ детскую Infinity Euro Cart, универсальную, 2 в 1, Польша, цвет фиолетовый, с розовой окантовкой, состояние отличное, 2,2 млн. руб. Тел. 8-029-380-87-68.

КОВРЫ, 2х3 и 2,5х3,5, б/у. Тел. 8-029-589-50-86, 5-48-84 после 18.00.

КОТЁЛ газовый Turbo, Egis Plus 24 FF, 2-контурный, новый, в упаковке, гарантия. Тел. 6-00-08, 8-029-967-58-48.

КОЛЯСКУ-ТРОСТЬ, детскую, цвет бирюзовый, ходунки, оранжевые, всё б/у, недорого. Тел. 8-029-909-15-48, 6-50-16.

КОЛЯСКУ, цвет сине-голубой, есть дождевик, сеточка, люлька, сумка, б/у, хор. состояние, 800 тыс. руб., возможен торг. Тел. 6-83-36, 8-044-478-52-12.

КОЛЯСКУ детскую Tako, цвет бежевый с серым, есть всё, недорого, в отличном состоянии. Тел. 6-86-31, 8-029-883-43-04.

КОСТЮМ, для подводного плавания или рыбалки, недорого. Тел. 8-029-119-22-40.

КОТЁЛ газовый Bosch ZW 14-2, настенный, турбо, в упаковке. Тел. 8-029-185-67-17, 8-029-882-78-38.

ПАВИЛЬОН, пл. 24 м кв., р-р 4х6 м, остеклённый. Тел. 8-029-646-56-75.

ПИЛОРАМУ ленточную, самодельную, в хорошем состоянии, 380 В, 5,5 кВт, 27 млн. руб., торг. Тел. 8-029-787-80-17.

РОЛЛЕТ торговый, пл. 6 м кв., на центральном рынке. Тел. 5-93-15, 8-029-889-14-69.

РОЛЛЕТ, на центральном рынке, 3х3, 1-й ряд. Тел. 8-029-585-48-06.

СТАНОК д/о, пр-во «Могилёвмаш», микроскоп МБУ-4. Тел. 8-033-311-15-72.

ХОЛОДИЛЬНИК дорожный, 12V, 24 литра, новый, 800 тыс. рублей. Тел. 8-029-385-61-19.

стройматериалы

БЛОКИ оконные, без стекла, высота 113 смх174 см, 5 шт., остеклённые, б/у, 165х106 см, 3 шт. Тел. 8-029-344-79-37.

ГРАВИЙ, песок сеяный, щебень, камень. Тел. 8-044-472-63-36.

ГРАВИЙ, песок сеяный, щебень, с доставкой. Тел. 8-029-265-21-06, 8-044-548-09-42.

ДВЕРЬ входную, металлическую, новую, 2050х860х70; дверь межкомнатную, 2050х860, б/у; дверь межкомнатную, двойную, 2050х1250, б/у. Тел. 8-029-316-90-20.

ДОСКУ для пола, Т-0,27, длина 6 м, столбики металлические, диаметр 76, длина 2-2,2 м, радиаторы отопления, чугунные, новые, 35 рёбер, кирпич глиняный. Тел. 6-66-02, 8-029-982-19-25.

ДСП, 8 листов (2,60-1,60), 1 лист (2,0-1,60), цена договорная. Тел. 8-029-586-16-22.

КАМЕНЬ, гравий, щебень, песок сеяный. Тел. 8-029-580-72-80, 8-029-178-72-80.

КОЛЬЦА, крышку железобетонную, смолу в бухтах, по 50 кг, стекло, 1,30х1,60, 6 листов. Тел. 8-029-120-20-24.

КИРПИЧ огнеупорный, б/у. Тел. 8-029-643-54-29.

ЛЕС, для крыш, брус, 70х130, 50х50, 50х100, доску обрезную, 25х100, естественной сушки 3 года, длина 6 м, возможна доставка, цена договорная. Тел. 8-029-853-48-46, 8-025-548-51-92, 8-029-952-52-80.

МЕТАЛЛОПРОФИЛЬ оцинкованный, 1,1х3,0 м, 6 шт., по 280 тыс. руб., помогу с доставкой. Тел. 8-029-793-17-69.

ОКНО деревянное, 1,7х1,5 м, блоки, 40х30х20, кирпич глиняный, огнеупорный, б/у, для печи: плита, дверки, заслонка, колосник, чугун эмалированный, б/у. Тел. 8-033-359-90-10.

ПЛИТУ, обложенную кафелем, с духовкой, на разборку, в хорошем состоянии, помогу с доставкой. Тел. 8-029-733-17-69.

ТРУБЫ стальные, диаметр 75 мм, длина 2,5 м, б/у. Тел. 8-029-157-79-56.

ШИФЕР, б/у. Тел. 8-029-104-04-39.

МЕНЯЮ

недвижимость

ДОМ, 140 м кв., на 2 полдома, с ремонтом, или продам, рассмотрю все предложения. Тел. 8-044-573-82-38.

ДОМ, пл. 140 м кв., кирпичный, литовский проект, с гаражом, на 2-комн. квартиру + полдома, рассмотрю все варианты. Тел. 8-029-327-92-90.

ДОМ, в центре, на 1-2-комн. квартиру или продам. Тел. 8-044-553-65-73.

КВАРТИРУ 4-комн., на 2 квартиры. Тел. 5-93-15, 8-029-889-14-69.

КВАРТИРУ 4-комн., 4-й этаж, на 2-3-комн., 2-3-й этажи, всё на Энке, или продам. Тел. 8-029-880-40-29.

КУПЛЮ

недвижимость

УЧАСТОК для строительства дома. Тел. 8-029-359-96-86.

ХУТОР, вблизи водоёма или реки Иссы, за разумную цену, для себя. Тел. 8-029-268-24-11.

авто-мото

АВТО, любой марки, модели, бензин, дизель, можно аварийный, целиком или на запчасти, АКПП, МКПП, звоните в любое время, быстро, дорого. Тел. 8-029-110-30-13, 8-029-258-70-49.

АВТОМОБИЛЬ, требующий срочной продажи, древний металлолом не предлагать. Тел. 8-029-531-04-65.

АВТО, любое, деньги сразу. Тел. 8-029-791-82-10.

АВТО для себя, дорого. Тел. 8-029-651-00-99.

АВТО, любое, требующее срочной продажи. Тел. 8-033-691-25-80, 8-029-996-23-10.

АВТО любое, можно с проблемами. Тел. 8-033-690-91-95, 8-044-472-79-90.

ЖИГУЛИ, Москвич, иномарку, на запчасти либо под восстановление, до 10 млн. руб. Тел. 8-029-770-29-24.

МОСКВИЧ, Жигули, Волгу на запчасти. Тел. 8-029-795-47-03.

разное

ВЕЩИ старинные, самовар, утюг, значки, монеты, игрушки времён СССР, картины, портсигары, подстаканники, часы, старые фото и открытки и прочее. Тел. 8-029-867-27-78, 8-044-486-63-96.

ПЛАСТИНКИ и проигрыватель пластинок, бобины и проигрыватель, для себя, недорого. Тел. 6-20-70, 8-029-395-10-00, 8-033-395-10-00.

ВЕНИКИ банные. Тел. 8-029-721-34-57, 8-016-45-2-58-81.

ОВЕРЛОК, машину скорняжную, фурнитуру швейную, нитки. Тел. 8-029-655-49-87.

СВИНЕЙ, живым весом. Тел. 8-029-826-38-24.

УСЛУГИ

ПОДАРОК-СЮРПРИЗ, к любому торжеству, букеты из конфет. Тел. 8-029-152-37-14.

ПОДГОТОВКА к ЦТ по математике, углубленная. Опытный репетитор и педагог приглашает учащихся 10-11-х классов с годовой отметкой по предмету не ниже «8» на занятия, ЦТ на 80 баллов и выше возможно! Тел. 8-029-147-78-45.

ОБУЧЕНИЕ польскому языку на краткосрочных интенсивных курсах (сентябрь-октябрь), для молодёжи и взрослых по субботам и воскресеньям, в группе и индивидуально: разговорная и письменная речь, участие в конкурсах, подготовка к поступлению, сопровождение, опытный преподаватель. Тел. 5-82-18, 8-029-786-93-21.

ОБУЧЕНИЕ профессиональное, подготовку к ЦТ, разговорный язык предлагает репетитор по немецкому языку. Тел. 6-80-21, 8-033-325-80-09, 8-044-484-17-64.

ПОМОЩЬ в подготовке к ЦТ, школьный курс, окажет репетитор по математике. Тел. 8-029-973-90-28, 6-40-20.

РАЗНОЕ

ОТДАМ в хорошие руки домашних котят от умной кошечки. Тел. 8-029-535-36-28, 8-029-396-84-63.

ОТДАМ в хорошие руки щенков дворняжки, возраст 1 месяц. Тел. 8-029-588-39-71.

ЛИШНИЙ ВЕС: РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Стройность сегодня в моде. Чтобы соответствовать современным стандартам красоты, девушки совершают одну ошибку за другой. За это они расплачиваются плохим настроением, упадком сил, другими проблемами со здоровьем. Можно ли их избежать и стоит ли вообще сидеть на диете?



Здоровое питание — залог здоровья

Ошибка №1.
Худеть, когда лишнего веса нет и в помине

Подростковый возраст — время острого недовольства собой. И даже самым симпатичным девчушкам в эти годы кажется, что они толстые и страшные. Поэтому родителям так важно беречь дочерей от любого ранящего слова и неустанно повторять, какие они чудесные. И ещё необходимо научить девочку принимать и любить себя такой, какая она есть. Если ребёнок настойчиво заводит речь о диетах и худобе, при этом лишнего веса у него нет, возможно, стоит поработать над его самооценкой, а для этого обратиться к психологу.

Но есть и другая сторона проблемы. Известна такая шутка: «Как узнать, что пора худеть? Когда твоя бабушка начинает говорить, что наконец-то ты выглядишь хорошо». Оказывается, не замечать лишний вес у ребёнка умеют не только бабушки. Так, недавно проведённое австралийскими учёными исследование доказало, что 89% родителей 5—6-летних детей и 63% мам и пап 10—12-летних ребят не подозревали, что вес их чад превышает возрастные нормы. Поэтому не только детям, но и родителям не помешает быть более адекватными и внимательными.

Ошибка №2. Садиться на изнурительные диеты или есть, а потом избавляться от съеденного, вызывая рвоту

Молодые люди недостаточно осведомлены о том, что низкокалорийные диеты вредны. Большинство из них и для взрослых-то опасны, и уж категорически не подходят растущему организму подростка. А о голодании и говорить нечего! Именно в этом возрасте жизненно важно полноценное сбалансированное питание. Девочка в 13—15 лет должна потреблять 2000—2500 килокалорий в сутки. Дефицит любых полезных веществ бьёт по всем системам и органам растущего организма. Плохое питание неминуемо скажется на мозговой деятельности, жизненном тонусе, внешности (состоянии кожи, волос, ногтей, зубов), а также на половой функции. У девочек, изнуряющих себя диетами, нарушается менструальная функция и впоследствии может развиться бесплодие. Пугать дочь угрозой анорексии, как правило, бесполезно — в этом возрасте дети слишком самонадеянны. Возможно, на девушку лучше повлияет аргумент, что после большинства строгих диет вес возвращается вновь и, как правило, ещё и с запасом. Ведь организм худеющего перестраивается на жёсткий режим питания, процесс обмена веществ замедляется на 10—30%, калории сгорают медленно. И как только диета заканчивается и человек возвращается к прежним пищевым привычкам, организм, не успевший перестроиться на новый лад, всё так же медленно сжигает калории, что приводит к резкому увеличению массы тела. Именно поэтому, согласно исследованиям Национального института здравоохранения США, 98% людей, сидящих на диетах, после их прекращения набирают вес выше исходного. Причём чем чаще практикуются короткие строгие диеты, тем выше риск впоследствии получить избыток веса. Безграмотное похудение ухудшает обмен веществ, приводит к проблемам с эндокринной системой, а с такими нарушениями похудеть впоследствии можно будет с большим трудом и лишь с помощью врача-эндокринолога.

Ошибка №3. Не завтракать и питаться два раза в день

Девушки полагают, что пропуск одного, а то и нескольких приёмов пищи ведёт к более быстрому похудению. Но забывают о том, что врагу надо отдавать не завтрак, а ужин. Ведь утренняя трапеза — это залог сохранения (или обретения) хорошей фигуры. Калории, которые человек получает по утрам, расходуются в течение всего дня. Поэтому ни в коем случае нельзя пренебрегать завтраком. Но важно, чтобы он был правильным. Идеально, если утреннее меню составляет 40% от всего рациона.

Оптимальная еда: каша, сухофрукты, фрукты, мёд, орехи, подсушенный хлеб. Питание в течение дня должно быть частым (4-5 раз), но дробным (состоять из небольших порций). Разумеется, перекусы должны быть полезными и не слишком калорийными (яблоко, горстка сухофруктов, стакан обезжиренного молока или кефира, зерновой хлебец с творогом нулевой жирности или постным мясом).

Ошибка №4. Пить мало чистой воды

Большинство подростков — водохлёбы. Но пьют они не воду, а газировку, соки, морсы, компоты. А то и чай с кофе, которые лишь обезвоживают организм. Для здорового поддержания хорошего состояния кожи, волос и ногтей каждой девушке важно употреблять не менее полутора литров чистой негазированной воды в день.

Ошибка №5. Регулярно есть «пищевой мусор»: чипсы, солёные орешки, сухарики

Как правило, такие продукты подростки за еду не считают. Ну, подумаешь, минутный перекус! Поэтому, употребляя всё это в пищу, девушки не понимают, что переедают. Кроме того, что мусорная еда, мягко говоря, не полезна, она ещё очень калорийна.

Ошибка №6. Отказываться от белковых продуктов или от жиров и углеводов

Важнейший пункт подростковой диеты — это адекватное поступление базовых полезных веществ. Девочкам в 13—15 лет нужны белки (не менее 2 г белка на килограмм массы тела), так как это основной строительный материал для клеток и тканей тела. К тому же в это время в организме девушек идет синтез гормонов, а без белка этот процесс будет нарушен. Нельзя полностью отказываться от жиров и углеводов — их требует мозг. Жиры необходимы в количестве 1,5—2 г на килограмм тела. Но жиры должны быть не насыщенными, а полиненасыщенными, то есть поступать не из торта с кремом, сосисок и жареного мяса, а из рыбы, орехов, оливкового масла. И без углеводов никак не обойтись. Около 4 г на килограмм тела — это необходимая норма. Но углеводы должны быть «долгоиграющими» (макароны из твёрдых сортов пшеницы, нерафинированные крупы, зерновой хлеб). А простые углеводы (они же быстрые) рекомендуется исключить, они дают ощущение сытости ненадолго, да ещё и способствуют набору лишнего веса. Пирожные, сдобу, сладости, фастфуд и прочую еду, чей гликемический индекс превышает 70 единиц и про которую говорят, что она «всего 5 минут на языке и годами — на боках», лучше исключить совсем.

Ошибка №7. Игнорировать физическую активность

По оценкам медиков, физические нагрузки почти у 40 % девочек от 10 до 15 лет, особенно если они живут в крупных городах, значительно меньше тех, что рекомендуют врачи. Спорт очень важен, чтобы избавиться от лишних килограммов, ведь он помогает нормализовать обмен веществ и ускорить пищеварение. Подойдёт любое движение — бег по утрам, прыжки со скакалкой, плавание, фитнес или хотя бы ежедневные прогулки с подругой по парку. Заниматься необходимо как минимум 3 раза в неделю, но лучше 5. И не менее 40 минут, ведь только по истечении этого времени начинают расщепляться жиры. В идеале девушка-подросток должна уделять спорту ежедневно по 1,5 часа в день.

Ошибка №8. Недостаточно спать

Спать подросткам положено не менее 8, а лучше 10 часов в сутки. Хронический недосып — путь к множеству проблем со здоровьем, в том числе к лишнему весу. Недостаток энергии надо чем-то восполнять, и если сна оказалось маловато, приходится добирать энергию калориями из пищи. Кроме того, исследования, проведённые американскими учеными, показали, что нехватка 3—4 часов сна в течение всего лишь недели тормозит переваривание пищи, особенно углеводов (булочек и сладостей, так любимых школьницами).

Висцеральный жир — что это такое?

Бывает, барышня весит меньше 50 килограммов, однако биоимпедансный анализ показывает, что у неё около 5 килограммов висцерального жира. А это, считают врачи, настоящее ожирение, хоть и без лишнего веса. В принципе, жировая прослойка человеку необходима, но её избыток вреден. Особенно плохо, когда лишний жир окружает органы брюшной полости (желудок, печень, желчный пузырь, кишечник, почки). Если такого (висцерального) жира в организме более 10—15 % от общего количества жировой ткани — возрастает риск варикозного расширения вен, сердечно-сосудистых и других заболеваний. Поэтому лучше от этих нежелательных накоплений избавиться. Для этого необходимо:

✓ Снизить потребление животных жиров (сливочного масла, жирных сортов мяса) и вредных растительных жиров, таких как пальмовое и кокосовое масла.

✓ Никогда не употреблять в пищу трансжиры, на основе которых изготавливают дешёвые заменители сливочного масла. Также следует отказаться от многих кондитерских изделий, в состав которых входят трансжиры.

✓ Существенно уменьшить в рационе количество продуктов с высоким гликемическим индексом (ГИ). Это белый хлеб, картошка, белый рис и, конечно, сладости.

✓ Налегать на овощи и несладкие фрукты. Большое количество клетчатки способствует очищению кишечника и препятствуют накоплению жира.

✓ Регулярно заниматься спортом. И не просто время от времени делать зарядку или прохлаждаться у бортика бассейна, а до седьмого пота вкалывать на аэробике, наматывать километры на велосипеде, на беговой или плавательной дорожке. Чтобы сжечь висцеральный жир, обычных нагрузок недостаточно.

za-partoi.ru

Страницу подготовила Анна ВОЛОДАЩУК

Войди в историю своего города

В жизни каждого человека случаются как радостные, так и горестные события. Ведь именно из них и складывается хроника нашей жизни, которая может быть интересна не только нам, но и нашим потомкам. Поэтому давайте вместе создавать историю нашего Слонима.

**Если вы хотите, чтобы издание «Отдушина» написало о вашей свадьбе, рождении ребенка, известило о смерти ближнего и напечатало некролог под рубрикой “Войди в историю своего города”, пишите нам по адресу:
г. Слоним, ул. Красноармейская, 41, тел.: 612-26-43, 5-09-27 (тел/факс) .**

Поздравляем Алексея и Веронику!

Молодые люди познакомились, когда Вероника училась в школе, а Алексей получал профессию в высшем учебном заведении. С тех пор прошло семь лет, время, за которое можно было основательно проверить свои чувства, чтобы сделать важный шаг в новую жизнь.

— Как можно было не обратить внимания на такую красивую девушку? С первой нашей встречи прошло семь лет, и вот мы уже муж и жена. Я к этому шагу готовился ответственно. Вероника мое предложение приняла: сказала, что согласна выйти за меня замуж. Вероника у меня самая красивая и любимая уже жена. Мы мечтаем построить свой дом и нарожать детишек, чтобы у нас была большая и счастливая семья, — поведал о своих планах Алексей.

— Предложение руки и сердца Алексей мне сделал, как и подобает настоящему мужчине: красиво, с кольцом, в романтической обстановке. Он у меня самый лучший во всей вселенной, — присоединившись к разговору, добавила Вероника.

Торжественная церемония бракосочетания Алексея Клыбика и Вероники Якимчук состоялась 21 августа в Слонимском отделе ЗАГС. В этот день жених и невеста принимали поздравления от родных и близких им людей.

— От всего сердца мы желаем молодым крепкой, здоровой и богатой семьи, взаимопонимания, радости, счастья и любви, — пожелала сваха Елена и сват Михаил.

— А я желаю дочери и зятю, чтобы у них была самая счастливая и крепкая семья, всех благ и здоровья, — пожелала Ирина Александровна, мама Вероники.



Поздравляем Артёма и Светлану!



Артём встретил свою вторую половинку на дне рождения у друга. С первого дня знакомства молодые люди не расставались, они счастливы и рады такому посланию небес.

— Я счастлива с Артёмом, он у меня самый лучший. Предложение руки и сердца он мне сделал в романтической обстановке при свечах: встал на колено, протянул мне кольцо и трогательно произнес: «Светлана, будь моей женой».

Мы, как и все, мечтаем о счастливой семье, чтобы у нас все было хорошо в жизни, — поведала о своей истории и поделилась планами на будущее невеста.

— Я нашел свое счастье, от которого никогда не откажусь, — пообещал в свой день Артём.

21 августа Артём Водчиц и Светлана Логвин официально узаконили свои отношения в Слонимском отделе ЗАГС, с чем их и поздравляли родные и близкие люди.

— Искренне желаем Светлане и Артёму настойчиво шагать по жизни, уверенности в себе, уважения друг к другу, взаимопонимания, счастья огромного и любви, — пожелали родители Светланы Людмила Петровна и Алексей Адамович.

— Большой, огромной и чистой любви, доверия, благополучия семейного, счастья и всего самого наилучшего, — пожелала сваха Анастасия.

Анна ВОЛОДАЩУК
Фото автора

Главный редактор Виктор Владимирович Володащук

Учредитель
Виктор Владимирович ВОЛОДАЩУК

Телефоны редакции:
МТС: 8-029-584-87-32
Velcom: 8-029-133-04-21
факс: 8 (01562) 5-09-27
звонить с 9.00 до **18.00**
Skype — gazslon

Регистрационное удостоверение №65 от 05.03.2009 года выдано Министерством информации Республики Беларусь. Свидетельство о госрегистрации УП "Газета Слонимская" ЮКЛ № 001845, выданное Гродненским областным исполнительным комитетом от 03.04.2003 г.

Авторы опубликованных материалов отвечают лично за подбор и достоверность фактов, их точка зрения может не совпадать с мнением редакции. Редакция не ведет переписки с читателями и оставляет за собой право не рецензировать и не возвращать рукописи. Редакция не несёт ответственности за содержание рекламы.

Тираж номера **4010** экз.

Время подписания к печати по графику 25 августа 2015 года 15:00

РЕКЛАМНАЯ СЛУЖБА
8-(044) 715-90-03
8-(044) 762-48-39
ул. Красноармейская, 73Б (здание АРЗ)
e-mail: gs@gs.by, gazslon@gmail.com

Объем — три условных печатных листа. Газета отпечатана в ГОУПП "Гродненская типография", Гродно, ул. Полиграфистов, 4. индекс 230025
Заказ №4919

ISSN 1991-3362





ГАЗЕТА ВЫХОДИТ НА РУССКОМ И БЕЛОРУССКОМ ЯЗЫКАХ

Для корреспонденции: 231799, г. Слоним, ул. Красноармейская, д.41
Юридический адрес: г. Слоним, ул. Красноармейская, 41

Свободная цена